

スクールカウンセラーだより

スクールカウンセラー 須永 華織

R7 第2号

みなさんこんにちは。新学期が始まったときにご挨拶をしたときから、あっという間に時間が経ってしまいました。1学期はまもなく終わろうとしています。どんな3か月を過ごしましたか??頑張ってきた毎日を、改めて振り返ってみるとよいかもかもしれません。

夏季休暇中に心と体のエネルギーをためて、また2学期に元気に登校してきてくれるのを待っています!

夏季休暇中も、さまざまな活動で忙しい毎日をみなさんは過ごすとします。ストレスや疲れがたまると、心や体が緊張したまま緩まないことがあります。そうすると、みなさんの活動するエネルギーも減ってしまいます。そういう時は、心と体がリラックスできる**セルフケア**を試してみてください!

こんな方法があります!



ゆっくりお風呂につかる

夏の暑い時はシャワーで済ませがちですが、ゆっくりつかることで体がほぐれます。



十分な睡眠をとる

個人差はありますが、8~10時間程眠れると、心の不調が抑えられます。



友達と話をする

人と話すと、心がほっとすると思います。できたら直接会って話したいですね!



好きな音楽を聴く

自分が好きな音を聴くことで、心の緊張もオフになります。



体を動かす

体がほぐれると、心もほぐれます。

いろいろ試して、自分に合う方法を探してみましょう!

私は「心が落ち着く曲リスト」を作って音楽を聴き、空を見ながら散歩(安全な道で!)をしています

